

Guen-Mai für kältere Länder

Dies ist das Guen-Mai-Rezept, das in Deutschland weitergegeben wurde. Es stammt aus den Sommerlagern in Val d'Isère. Gegenüber der "südlicheren" Guen-Mai der Gendronnière enthält diese mehr Reis, weniger Wasser und weniger Gemüse, ist etwas dicker und von sanfterem Geschmack. Man könnte sie als Guen-Mai für kältere Gegenden bezeichnen.

Daß sich dieses ältere Rezept in Deutschland erhalten hat (in Val d'Isère fanden die Sommerlager statt bevor es die Gendronnière gab), liegt sicher auch daran, dass seine Zutaten für uns erhältlich sind, während es "Navets" und den milden französischen Sellerie - deutscher wäre zu stark - bei uns nicht gibt.

Zutaten:

- 400g Reis
- 200g Zwiebeln (2-3 Stk.)
- knapp 70g Karotten (eine kleine)
- knapp 70g Lauch (ca. 10cm)
- knapp 70g weißen Rettich oder Kohlrabi (ca. ein halber Kohlrabi)
- 4l Wasser

(Dies entspricht folgender Proportion: 10x soviel Wasser wie Reis, mengenmäßig genauso viel Gemüse wie Reis, davon die Hälfte Zwiebeln, die andere Hälfte geteilt durch den Rest Gemüse.)

Der gewaschene und entsprechend feuchte Reis wird in einem Topf mit dickem Boden trocken gedämpft. Gleichzeitig stellt man Wasser zum Kochen auf. Wenn der Reis trocken ist und einzelne Körner zu springen beginnen, wird das kochende Wasser aufgegossen, dadurch gibt der Reis seine Stärke frei.

Der Reis soll dann eine knappe Stunde kräftig kochen.

Nun schneidet bzw. hackt man ein Drittel der Zwiebeln sehr fein und dünstet sie in einer Spur Öl ohne starken Eigengeschmack n (z.B. Distelöl). Während die Zwiebeln dünsten, hackt man die Karotten und gibt sie dazu.

Während Zwiebeln und Karotten dünsten, hackt man das zweite Drittel Zwiebeln.

Man gibt die erste Portion Gemüse zum kochenden Reis und hackt die Kohlrabi bzw. den Rettich, während das zweite Drittel Zwiebeln dünstet.

Man gibt die gehackten Kohlrabi dazu und hackt das dritte Drittel Zwiebeln, während beides fertig dünstet; dann schüttet man es wieder zum Reis.

Man dünstet das dritte Drittel Zwiebeln wieder in einer Spur geschmacksmildem Öl, hackt währenddessen den Lauch, dünstet zusammen weiter. Währenddessen wischt man den Tisch ab, versorgt die Reste, bringt die Küche in Ordnung. Man gibt Zwiebeln und Lauch zum kochenden Reis, wäscht das Brett ab und stellt die Guen-Mai klein.

Sie bleibt die ganze Nacht auf dem Feuer, auf kleinster Flamme und möglichst mit einem Flammenzerteiler. In gut ausgerüsteten Sesshin-Küchen hat man manchmal ein Wasserbad zur Verfügung.

Die Methode, die Gemüse portionsweise, sozusagen ineinandergreifend, zu hacken und zu dünsten, ist sehr japanisch und sehr schön, aber manchmal zu kompliziert. Stattdessen kann man auch alle Gemüse zusammen andünsten oder so verfahren, wie im Gendronnière-Rezept angegeben.

Wenn man täglich Guen-Mai im Dojo zubereitet, kann man eine kleine Menge aufbewahren und der neuen Guen-Mai am anderen Morgen hinzufügen. Auf diese Weise ist es gewissermaßen immer dieselbe Guen-Mai, die endlos weitergeht. Aber Vorsicht! Der Rest vom Vortag sollte erst im letzten Augenblick unter die neue Guen-Mai gerührt werden, damit er sie nicht zum Kippen bringt (Sauerteig-Effekt).